ESC CONSULTANTS presenta ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

Compañia_____ Lugar_____ Fecha_____

Vol 29 - No 37 LEVANTAR EN EQUIPO

Una de las maneras más comunes de lastimar su espalda es la de levantar algo. Aún los objetos más livianos pueden lastimarlo si los levanta incorrectamente. El dolor y el costo en horas de trabajo manual que lesiones a la espalda pueden crear para la industria de construcción pueden ser evitados siguiendo algunas reglas simples.

Una vez que usted haya evaluado la carga, determine si usted podrá levantar el objeto por si mismo. Si usted piensa que está demasiado pesada para moverla por usted mismo, obtenga ayuda. Entonces el que dos personas levanten el objeto es la elección ideal. Cuando esta clase de levantar ha sido seleccionada siempre repase con su compañero donde se va a mover el objeto. Asegúrese que el camino esté libre de cualquier obstáculo. Estén claros en la cuenta para levantar para que los dos lo levanten al mismo tiempo.

Recuerde que se puede lograr levantar apropiadamente por medio de doblar las rodillas, tener el objeto bien asegurado, mantener la barbilla hacia arriba y empujarse hacia arriba con sus piernas. No se doble en la cintura para levantar. Esta es una manera fácil de lastimar su espalda. Mueva sus pies al mismo paso que el de su compañero.

Se debe practicar comunmente el levantar de manera segura.

Publicación de ESC Consultants, Inc. - P. O. Box 691447 - San Antonio, Texas 78269 - 1-800-327-1516
Visite nuestro sitio del website en www.escsafety.com para una lista completa de todos nuestros servicios de seguridad
© 2022 - Todos los derechos están reservados. Esta publicación no se puede reproducir de ninguna manera, sin el permiso escrito de ESC Consultants.

ESC CONSULTANTS presenta ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

Compañia_____ Lugar_____ Fecha_____

Vol 29 - No 37 LEVANTAR EN EQUIPO

Una de las maneras más comunes de lastimar su espalda es la de levantar algo. Aún los objetos más livianos pueden lastimarlo si los levanta incorrectamente. El dolor y el costo en horas de trabajo manual que lesiones a la espalda pueden crear para la industria de construcción pueden ser evitados siguiendo algunas reglas simples.

Una vez que usted haya evaluado la carga, determine si usted podrá levantar el objeto por si mismo. Si usted piensa que está demasiado pesada para moverla por usted mismo, obtenga ayuda. Entonces el que dos personas levanten el objeto es la elección ideal. Cuando esta clase de levantar ha sido seleccionada siempre repase con su compañero donde se va a mover el objeto. Asegúrese que el camino esté libre de cualquier obstáculo. Estén claros en la cuenta para levantar para que los dos lo levanten al mismo tiempo.

Recuerde que se puede lograr levantar apropiadamente por medio de doblar las rodillas, tener el objeto bien asegurado, mantener la barbilla hacia arriba y empujarse hacia arriba con sus piernas. No se doble en la cintura para levantar. Esta es una manera fácil de lastimar su espalda. Mueva sus pies al mismo paso que el de su compañero.

Se debe practicar comunmente el levantar de manera segura.

CORRECTO
Doblese en las rodillas para quitar la tensión de su espalda.

Levante con sus piernas no con su espalda.

INCORRECTO
Nunca se doble en la cintura para levantar. Esto pone toda la tensión en su espalda.

Publicación de ESC Consultants, Inc. - P. O. Box 691447 - San Antonio, Texas 78269 - 1-800-327-1516
Visite nuestro sitio del website en www.escsafety.com para una lista completa de todos nuestros servicios de seguridad
© 2022 - Todos los derechos están reservados. Esta publicación no se puede reproducir de ninguna manera, sin el permiso escrito de ESC Consultants.